ਕ੍ਰੌਨਿਕ ਕਿਡਨੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਵਰਧਕ ਭੋਜਨ

BDA The Association of UK Dietitians

Renal Nutrition Specialist Group

ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਕੀ ਹੈ?

ਕ੍ਰੌਨਕਿ ਕਡਿਨੀ ਬਮਿਾਰੀ (ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ) ਇਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਥਤਿੀ ਹੈ ਜਸਿ ਵਚਿ ਕਡਿਨੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਿਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਦਾ ਪਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਸ਼ਿਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹਲਿੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ GP (ਡਾਕਟਰ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕ ਿਤੁਹਾਨੂੰ ਕਡਿਨੀ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦਾ ਕਹਿੜਾ ਪੜਾਅ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਦਾ ਸੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਟ ਸਟੇਜ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਰ ਕਡਿਨੀ (ਨੈਫਰੋਲੋਜੀ) ਟੀਮ ਦੇ ਕਡਿਨੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਲਿੋਗੇ।

ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ:

NHS Inform https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/kidneys-bladder-and-prostate/chronic-kidney-disease

ਸਹਿਤਵਰਧਕ ਖੁਰਾਕ ਮੇਰੀਆਂ ਕਡਿਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਵਿੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਅਜਹਿੇ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਲਟਾਉਣ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਡਿਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਿੰਾ ਚਰਿ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਚਿੋਂ ਇੱਕ, ਸਹਿਤ-ਵਰਧਕ ਸੰਤੁਲਤਿ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਆਮ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵਰਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪਹਲਿੂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਕਡਿਨੀਆਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਰਹਦਿ-ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਡਿਨੀਆਂ ਇਹ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸਹਿਤਵਰਧਕ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਰਹਦਿ-ਖੂੰਹਦ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਡਿਨੀਆਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੂਗਰ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਚਿ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਤਿੀਆਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਕਡਿਨੀ ਦੀ ਰੱਖਆਿ ਕਰਨ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਚਿ ਦਤਿੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਗਰ, ਮੋਟਾਪਾ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਹੈ।

ਸਹਿਤਵਰਧਕ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ?

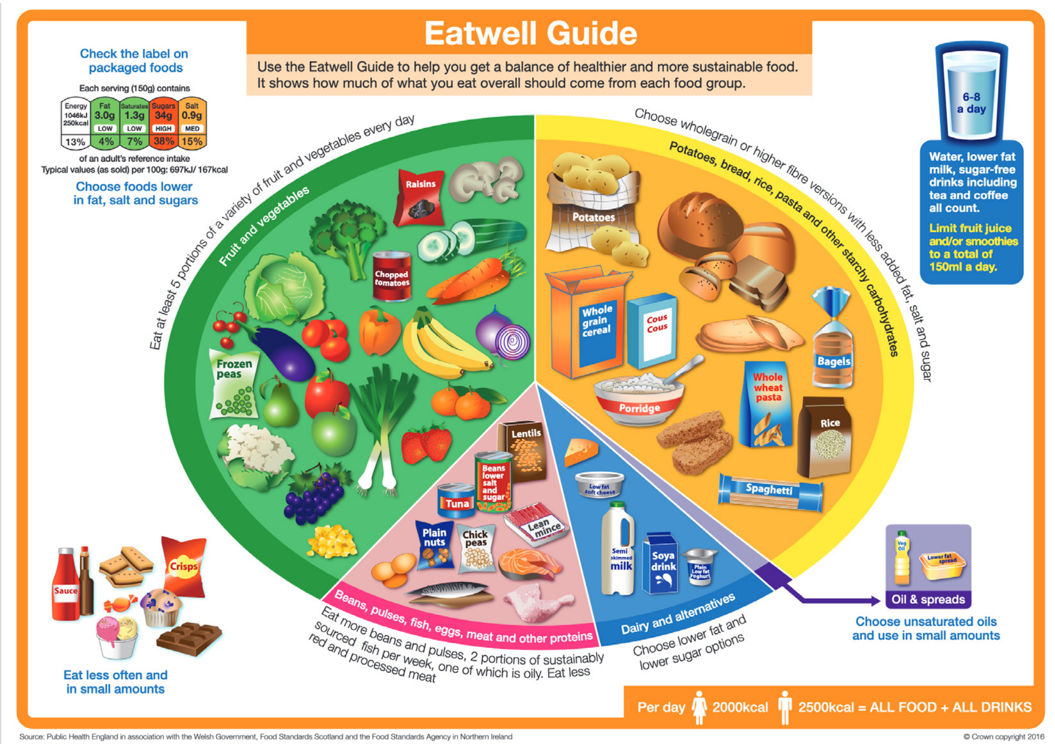
ਸਹਿਤਵਰਧਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਕਿ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਈਟਵੈਲ ਗਾਈਡ (Eatwell Guide) ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਤਵਰਧਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਈਟਵੈਲ ਗਾਈਡ (Eatwell Guide) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

NHS Eatwell Guide

https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/



ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਖਾਓ:

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਡਨੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਹਿੱਸੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ, ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। 1 ਹਿੱਸਾ ਲਗਭਗ 1 ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਹੈ।

ਸਟਾਰਚਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੀ, ਆਲੂ, ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨਾਜ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਸਮੁੱਚੀ ਅਨਾਜ (ਹੋਲ ਗ੍ਰੇਨ) ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਲਮੀਲ ਬ੍ਰੈਡ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਹੋਲਵ੍ਹੀਟ ਪਾਸਤਾ, ਓਟਸ ਅਤੇ ਆਲੂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਾਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਵੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੀਟ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਇਹ ਖਾਓ:

ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਟਿਾਮਨਿ ਅਤੇ ਖਣਜਿ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਦਰਮਆਿਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਸਿਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕ,ਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਪੌਦੇ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਫਲਾਂ, ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਮੇਵੇ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮੀਟ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲਾਲ ਮੀਟ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਸੈਲਮਨ, ਮੈਕਰੇਲ ਜਾਂ ਸਾਰਡੀਨ ਓਮੇਗਾ -3 (ਸਹਿਤਮੰਦ ਚਰਬੀ) ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਸਿੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੈਪਸੀਡ ਤੇਲ, ਅਖਰੋਟ, ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ (ਭੰਗ (ਹੈਂਪ ਦਾ ਪੌਦਾ), ਚੀਆ ਜਾਂ ਫਲੇਕਸ/ਲਨਿਸੀਡ-ਜ਼) ਤੋਂ ਓਮੇਗਾ -3 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਬੀ ਵਟਿਾਮਨਿ ਅਤੇ ਆਇਓਡੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਆਿਦਾਤਰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਸੰਸਕਰਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ) ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਹਿਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੌਦੇ ਅਧਾਰਤ ਡੇਅਰੀ ਵਕਿਲਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੁਣੋ ਜੋ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ। ਪੌਦੇ ਦੇ ਬਦਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਵਕਿਲਪਾਂ (ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਨਿ ਵਿੱਚ 300 ਮਲਿੀਲੀਟਰ (½ ਪਟਿ) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਫਾਸਫੇਟ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ:

ਸਾਨੂੰ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੇਵੇ, ਬੀਜ ਆਦਿ ਦੀ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਪਸੀਡ ਦਾ ਤੇਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
ਘੱਟ ਸਹਿਤਵਰਧਕ ਚਰਬੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਮ ਤੇਲ, ਮੱਖਣ, ਲਾਰਡ ਅਤੇ ਘਿਓ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਲੂਣ, ਖੰਡ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਐਡਟਿਵਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੈਡੀ ਮੀਲਜ਼ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਨਮਕੀਨ, ਕਿਊਰ ਕੀਤੇ, ਸਮੋਕ ਕੀਤੇ, ਪਰਤ ਚੜ੍ਹੇ, ਬਰੈਡ ਲਗਾਏ ਜਾਂ ਕੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਘੱਟ ਖਾਓ:

ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਘੱਟ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਰਬੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,- ਕਦੇ-ਕਦਾਂਈ ਹੀ ਖਾਧੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਕਲੇਟ, ਕੇਕ, ਬਸਿਕੁਟ, ਪੇਸਟਰੀ, ਕ੍ਰਸਿਪਸ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਪਿਸ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਸਟਾਰ ਫਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਟਾਰ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਜ਼ਹਰਿੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਡਿਨੀ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਲੂਣ ਘਟਾਉਣਾ

ਲੂਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿੰਗ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵੇਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੂਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੂਣ ਅਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਯਿੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਡਿਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੂਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸਾ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਲ ਧਾਰਨ (ਸਰੀਰਕ ਪਾਣੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ) ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀ ਦਨਿ 5 ਗ੍ਰਾਮ (ਇੱਕ ਚਮਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲੂਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਮੁਕੁਲ (ਟੇਸਟ ਬਡਜ਼) ਘੱਟ ਲੂਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੂਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਜਾਂ ਸੁਵਧਿਾਜਨਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਟੇਕਅਵੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- ਜਥਿੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਭੋਜਨ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਸਿਮ ਦੇ ਲੂਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਲੋ-ਸਾਲਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਲੂਣ, ਕਾਲਾ ਲੂਣ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਲੂਣ, ਹਮਿਾਲਿਆਈ ਗੁਲਾਬੀ ਲੂਣ, ਲਸਣ ਦਾ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਰ ਲੂਣ ਆਦ।ਿ ਲੂਣ ਦੇ ਬਦਲ ਜਵਿੇਂ ਕਿ 'Lo-Salt (ਲੋ-ਸਾਲਟ)' ਜਾਂ ਹੋਰ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਲੂਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਡਿਨੀ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਸਟੈਂਡਰਡ ਕਊਿਬਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਟਾਏ ਹੋਏ ਲੂਣ ਸਟਾਕ ਕਊਿਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਦੇਣ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ, ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਪਿਆਜ਼, ਸਰਿਕੇ, ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੀਜ਼ਨਿੰਗ ਮਸ਼ਿਰਣ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਉਿਂਕ ਿਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲੂਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਘੱਟ ਲੂਣ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ 'ਘੱਟ ਲੂਣ' ਦਾ ਲੇਬਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ 'ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਰੌਸ਼ਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ' ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਕੁ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ:

ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਲੂਣ ਲਈ ਹਰੇ ਜਾਂ ਹਲਦੀ ਰੰਗੇ ਹੋਣ। ਉਹ ਘੱਟ ਲਵੋ ਜੋ ਲਾਲ ਰੰਗੇ ਹੋਣ।

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g LOW	1.3g LOW	34g HIGH	0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

NUTRITION INFORMATION

TYPICAL VALUES	PER 100g	PER PORTION AS PREPARED (150G)
Energy	747kJ/178kcal	1119kJ/267kcal
Fat	8.0g	12.0g
of which saturates	4.0g	6.1g
Carbohydrate	23.1g	34.6g
of which sugars	1.5g	2.3g
Fibre	0.5g	0.7g
Protein	3.2g	4.8g
Salt	0.44g	0.65g

ਜੇ ਕੋਈ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਰੌਸ਼ਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਪਾਦ ਦੇ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੱਸੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਲੇਬਲ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਲੂਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ:

ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ	ਘੱਟ 0-0.3 ਗ੍ਰਾਮ	ਮੱਧਮ 0.3-1.5 ਗ੍ਰਾਮ	ਵੱਧ 1.5 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਜੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਲੇਬਲ ਸਿਰਫ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਕਿੰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਨਿਰਮਾਤਾ (ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਰ) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਾਸਫੇਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੇਟ ਐਡਟਿਵਿਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਡਟਿਵਿਜ਼ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਸਫੇਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਡਨੀਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੇਟ ਐਡਟਿਵਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਡਟਿਵਿਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸੇ ਸਮਾਨ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਦੇ ਹਨ, ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ 'ਫਾਸਫ' ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਈ ਵਾਰ ਲੇਬਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 'ਈ ਨੰਬਰ' ਹੀ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਈ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ-ਆਕਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਨੰਬਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

E338	ਫਾਸਫੋਰਿਕ ਐਸਿਡ
E339	ਸੋਡੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ
E340	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ
E341	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ
E343	ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ
E450	ਡਾਈਫਾਸਫੇਟ
E451	ਟ੍ਰਾਈਫਾਸਫੇਟ
E452	ਪੌਲੀਫਾਸਫੇਟ

ਖਾਣਾ ਖੁਦ ਪਕਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਐਡਟਿਵਿਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਨੋਟ: ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਸਫੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਡਨੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਫਾਸਫੇਟ ਨੂੰ ਫਾਸਫੇਟ ਐਡਟਿਵਿਜ਼ ਜਿੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਡਨੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਡਟਿਵਿਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਵਸ਼ਿੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ

ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਸ਼ਿੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਹਾਲਾਂਕ,ਿ ਵਧੇਰੇ ਐਡਵਾਂਸਡ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਕਿ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਸਲਾਹ ਮਲਿਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਪੜਾਅ, ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਆਿਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਵਿੇਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਾ ਗਆਿ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਡਿਨੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਤਿੀ ਨੂੰ ਧਆਿਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਹਿਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਤਿ ਅਤੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਡਿਨੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਅਜਹਿਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਘੱਟ ਭੁੱਖ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਦੇ ਐਡਵਾਂਸਡ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਡਿਨੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਚਿਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਜ਼ਆਿਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਬਮਿਾਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਬਨਿਾਂ ਮਤਲਬ ਦੇ ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਣਾ।

ਵਟਿਾਮਨਿ ਅਤੇ ਖਣਜਿ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਭਿੰਿਨ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਟਿਾਮਨਿ ਅਤੇ ਖਣਜਿ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਲਿਾਂ ਆਪਣੇ ਕਡਿਨੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਚਿਾਰ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕ ਿਇਹ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

ਸ਼ਰਾਬ

ਆਮ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ 14 ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕਈ ਅਲਕੋਹਲ ਮੁਕਤ ਦਿਨ ਰੱਖੋ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ)।

ਕਸਰਤ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

ਸਿਗਿਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਿਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਿਗਿਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਰ

- **ਵਿਭਿੰਨ ਸਿਹਤਵਰਧਕ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ, ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ।**
- **ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖੁੰਝੇ ਨਾ।**
- **ਘੱਟ ਲੂਣ ਖਾਓ, ਉਹ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਘੱਟ ਖਾਓ।**
- **ਫਾਸਫੇਟ ਐਡਿਟਿਵਿਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।**
- **ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।**
- **ਓਵਰ ਦਾ ਕਾਊਂਟਰ (ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ) ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ**
- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸਦੀ ਹੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।**

ਕ੍ਰੌਂਨਕਿ ਕਡਿਨੀ ਬਮਿਾਰੀ (ਸੀ.ਕੇ.ਡੀ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਿਤ-ਵਰਧਕ ਭੋਜਨ

My dietitian is:

Contact details:

BDA The Association of UK Dietitians

Renal Nutrition Specialist Group